



ÉPICES, BAIES, AROMATES, FLEURS ET ASSAISONNEMENTS

Il était une fois ...

La plupart des épices et aromates que nous utilisons chaque jour nous vient du bout du Monde, et il y en a encore quelques siècles, un grand nombre était inconnu de l'Ancien Monde.

La tradition des épices est aussi très ancienne en Chine, où chaque plante possède à la fois une utilisation culinaire et médicinale dont les plus connus sont l'anis étoilé et le gingembre.

climat chaud et humide propice à des récoltes abondantes. Maintenant il est présent dans la plupart des pays tropicaux comme l'Indonésie, Sri Lanka, Madagascar et Brésil.

Le mot "épices" englobe plusieurs types de produits contenant tous des huiles essentielles ou des substances aromatisantes puissantes. On distingue :

- Feuilles et herbes (Persil, Menthe ...)
- Fleurs, boutons et bourgeons (Girofles, Roses, Câpres, Safran ...)
- Fruits, baies et graines (fenouil, Genièvre, Cardamome, Anis, Coriandre, Moutarde...)
- Ecorces (Cannelle, Macis...)
- Racines et Rhizomes (Gingembre, Curcuma, Céleri...)



Les épices sont moins précieuses au 17^e siècle à cause de la stagnation du marché et de l'arrivée de nouvelles valeurs marchandes.

La cuisine Européenne prend alors un essor important et chaque pays, chaque région élabore une cuisine typique en fonction des épices disponibles localement grâce aux routes des Epices qui sillonnent le continent.

L'épice la plus utilisée au monde est le Poivre. Il se récoltait à l'origine en Inde près des côtes de Malabar où règne un climat chaud et humide propice à des récoltes abondantes, conséquence directe de grands voyages d'exploration à la recherche des précieuses épices qui ont aussi abouti à la découverte des Amériques. Le Nouveau Monde a alors livré ses secrets, dont ceux de nouvelles

La culture des herbes et leur utilisation ont toujours été des entreprises pacifiques. En revanche, les épices sont à l'origine de bien des bouleversements. Elles ont entraîné la fortune, mais aussi la ruine de nations, et ont déclenché des événements historiques capitaux. Les pays d'Europe, en particulier le Portugal, l'Espagne, les Pays-Bas, la Grande Bretagne et la France, se sont laissé entraîner dans des guerres

plantes, et notamment les piments, qui ont largement influencé les cuisines du monde entier en se répandant avec une étonnante rapidité.



De nos jours, les épices ne sont plus exclusivement récoltées dans leur pays d'origine, mais cultivées dans des pays au climat similaire.

Le marché des épices dépend de multiples influences dont : les taux de changes et de parité du Dollar, les tensions politiques dans les pays de récolte et aussi problèmes climatiques, catastrophes naturelles, soins apportés aux cultures.

D'énormes fluctuations en font un produit dont le commerce comporte certains risques : hausse des cours due à des spéculations d'industriels ou groupement de producteurs, différence de qualités et de traitements (tri, séchage, conditionnement, granulométrie), insuffisance des récoltes pour couvrir une année de consommation, effets de mode ponctuels...

Un autre aspect auquel nous nous attachons tout particulièrement est la qualité gustative et esthétique de nos épices. En effet, nous recherchons une qualité toujours au top niveau pour vous fournir un produit au pouvoir aromatique optimum.

Bien souvent, des épices portant le même nom sont bien différentes : notre « Fagara » Poivre de Séchuan originaire de Chine centrale est sélectionné tout spécialement pour sa taille, sa couleur, son parfum délicat et sa saveur acidulée. Son homonyme vendu par certains négociants asiatiques en France n'a rien à voir (couleur terne, présence abondante de graines noires, coques écrasées et brindilles).

Nous avons mis au point une nouvelle gamme d'épices et mélanges présentée en pot cristal PET de 330 & 970 ml (matière recyclable) avec une double garantie fraîcheur : une protection anti-UV et une étanchéité parfaite. Le bouchon « flapper » sert aussi de doseur et saupoudreur.

A chacune des étapes : récolte, séchage, tri, stockage et conditionnement, nous contrôlons la qualité des couleurs, arômes et aspects. Cette gamme attractive trouvera sa place aussi bien en cuisine professionnelle qu'en rayon traiteur ou épicerie fine.

Nous vous proposons de partir à la découverte de nouvelles sensations gustatives pour apporter évasion et plaisir sur votre table, et donner le pouvoir à votre imagination.

Ail en Pétales : Sous cette présentation originale, l'ail découpé en fines lamelles se réhydrate plus rapidement que l'ail en semoule ou flocon. Il est surtout utilisé en condiment dans les pays méditerranéens. Il tenait déjà une place de choix dans l'alimentation des ouvriers des pyramides, vers

4500 avant J.-C. L'ail est réputé pour ses propriétés médicinales et l'on croyait jadis qu'il libérait les possédés des esprits malins. Il est facile d'en ajouter dans vos meilleurs plats : salades, gratins, assaisonnement de pâtes, riz et légumes et aussi vinaigrettes et mayonnaises. Les Tunisiens préparent un condiment appelé *tabil* en pilant un mélange d'ail émincé, de poivre, de piments rouges, de graines de carvi et de coriandre fraîche. Cette pâte rehausse leurs potages et plats mijotés.

Anis et Badiane : l'anis est l'une des épices les plus anciennes, elle est apparentée à l'aneth, au fenouil, au carvi et au cumin. Originaire du Moyen-Orient, elle est aujourd'hui cultivée en Russie Méridionale, en Turquie, en Inde et dans de nombreuses régions d'Europe, où elle sert notamment en distillerie. Le célèbre Pastis du Midi en est constitué, ainsi que l'Ouzo en Grèce et le Raki en Turquie. L'anisette, très prisée en Espagne et en Italie se boit nature ou devient un ingrédient culinaire, au même titre que le pastis qui entre dans diverses recettes de poisson, dont le loup flambé au fenouil.

L'Anis étoilé ou Badiane est le fruit du Badanier cultivé en Chine, formé de 8 follicules disposés en étoile, contenant chacun une graine. Ce petit arbre ne commence à porter des fruits qu'au bout de 6 ans, mais il en produit pendant plus d'un siècle. Ses fleurs jaunes donnent naissance à des fruits bruns qui, en mûrissant, prennent la forme d'une étoile dont



chaque pointe contient une petite graine brune et luisante, moins aromatique que la cosse elle-même. L'anis étoilé est largement employé par les cuisiniers Chinois et Vietnamiens, et entre dans la composition de la poudre de cinq épices fabriquée en Chine. Un marin Anglais l'aurait rapportée à la fin du XVI^e siècle en Europe, où il n'a jamais joué un très grand rôle en gastronomie. Contenant la même huile essentielle que l'anis, l'anéthol, il a un goût comparable mais un peu plus fort. Il exerce une action stimulante, et entre aussi dans la composition de l'anisette et de l'absinthe (interdite en France depuis 1915).

Pour donner une saveur épicée-sucrée à un poulet ou un canard, placez dans leur cavité abdominale, juste avant de les rôtir ou de les braiser, une étoile de badiane. Pour préparer des Ailerons de Poulet à l'Orientale : placez les ailerons dans une cocotte (4 /pers) et arrosez de xérès sec. Faire mariner 30mn en les retournant de temps en temps. Ajoutez un

bouillon de volaille avec un trait de sauce soja, une étoile cassée, assaisonnez et portez à ébullition. Laissez mijoter à couvert 45mn jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Servir en entrée avec du riz basmati au curcuma.

Baies Roses : autrefois appelées Poivre Rose jusqu'au moment où le service de la Répression des Fraudes démontra que l'origine que ces baies était différente du Poivre, en effet il s'agit de fruits mûrs d'un arbre originaire d'Amérique du Sud « schinus molle ». Celles que nous vous proposons sont issues d'une sélection de baies déshydratées qui sont récoltées à l'état sauvage au bord des chemins des Iles de la Réunion et de Madagascar. La baie rose a un léger goût de résine et les adeptes de la nouvelle cuisine l'apprécient pour son aspect et sa saveur incomparable pour marinades, terrines et sauces. Il est aussi à l'origine des mélanges 5 Poiv's, où il offre un contraste étonnant avec des graines de poivre vert, noir et blanc. L'effet de mode et les aléas climatiques en font un produit cher qui est souvent l'objet de spéculation sur le marché agro-alimentaire.

Pétales de Roses : Peut-on imaginer pour un plat plus jolie décoration que des fleurs comestibles? La plus ancienne mention écrite attestant leur usage culinaire date de 140 ans avant notre ère. Mais au Proche et Moyen-Orient, la rose et la fleur d'oranger sont utilisées depuis bien plus longtemps. Et, dès l'Antiquité, dans tout le bassin Méditerranéen, on prépare des mélanges d'épices avec des fleurs. La rose est surnommée "Reine des fleurs" au Maroc tant par la suavité de son parfum que par son aspect gracieux, elle est très utilisée dans la cuisine en Inde, Asie et au Maghreb. Pour réaliser des eaux de fleurs, sirops et confiseries mais aussi décors d'assiettes de desserts, semoule parfumée, riz et currys de légumes, sorbets et pâtisseries. Dans la recette traditionnelle du Ras el Hanout, on trouve des roses pilées qui sont ensuite incorporées dans des boulettes de viandes. Vous pourrez aussi la substituer à la traditionnelle rondelle de citron dans vos rince doigts. Les fleurs et boutons de roses séchés sous forme de collier au soleil et conditionnés sans tri (pétales, boutons, fleurs). Vous pouvez aussi en faire une décoction pour parfumer des fraises ou réaliser un cocktail sur base de champagne.

Cardamome Verte : Fruit ovoïde, comprimé sur 3 faces et groupé en une sorte d'épi. Chaque fruit renferme 6 à 8 graines. Cette épice était déjà connue et appréciée par les Egyptiens de l'Antiquité, puis par les Grecs et les Romains. Parvenue en Europe par les pistes des caravanes, elle demeure, après le safran et la vanille, une des épices les plus chères.

Cette épice possède une saveur piquante aromatique et poivrée, elle entre dans la préparation du curry. Récoltée en Inde, Ceylan, Cambodge et Laos, les racines renferment une fécule analogue à l'arrow root utilisée dans l'alimentation.

La Cardamome Verte pousse en buisson et donne des petits fruits verts que l'on récolte avant maturité au Guatemala et au Mexique. Cette variété est très différente de celle que l'on trouve sur les marchés asiatiques, son goût est plus franc et moins camphré que la cardamome blanche ou brune. Les capsules blanches n'existent pas à l'état naturel; elles ont en fait été décolorées. Quant aux brunes, ou fausses cardamomes, elles ne sont qu'une variété de médiocre qualité.

La cardamome verte apporte une note exotique dans les poissons en papillote, le canard à l'orange, les viandes blanches, légumes secs et riz. Pour en libérer tout l'arôme de ces graines, il faut retirer leur capsule verte juste avant de les utiliser, les graines ressemblent alors à celles de la maniguette qui est une proche cousine. Il faut ensuite les griller quelques instants à sec dans une poêle chaude.

Elle s'utilise en Amérique latine dans les sauces, en Allemagne, Russie et Scandinavie dans les pâtisseries, en Inde et au Moyen-Orient on en parfume de très nombreux plats. En France et aux Etats-Unis, son huile essentielle est utilisée en parfumerie. Sa poudre se marie bien avec les salades de fruits, et ses graines avec les poires pochées ou les pommes au four. On obtient également des glaces délicieuses en faisant infuser des gousses de cardamome pilées dans la crème ou le lait chaud.

Cinq Baies (5 Poiv's) : Mélange de Baies inventés il y a une vingtaine d'années avec baies roses, poivre vert lyophilisé, poivre blanc, poivre de Jamaïque et poivre gris. Les formules commercialisées en grande distribution remplacent souvent le poivre blanc assez onéreux par de la graine de coriandre. Existe entier ou concassé mignonnette.

Outre ses qualités aromatiques en cuisine, c'est le produit idéal pour présenter en moulin sur table. Ce dernier doit être robuste équipé d'un solide mécanisme en acier, et d'un corps en verre pour en dévoiler les couleurs. Les moulins tout en plastique ne sont pas aussi efficaces ni aussi résistants.

Cocktail d'Algues : C'est un mélange très aromatique d'algues récoltées en Bretagne, qui sont lavées, triées et séchées avant d'être réduites en paillettes. Ce mélange se rehydrate facilement dans toutes les préparations humides. Composé de Ulva lactuca, Nori porphyra et Palmeira palmata. S'utilise en court bouillons, décor d'assiettes de poissons crus, pains aux algues, crème aux algues pour canapés apéritifs. Vous pourrez réaliser des galettes pour accompagner un poisson poché : mélanger des flocons d'avoine avec un jus de citron aux cocktail d'algues, puis frire dans l'huile

Curcuma (Safran Bourbon) : Jolie plante vivace à large feuille dont les racines charnues ont une odeur aromatique assez prononcée et une saveur âcre. Certaines espèces sont connues sous le nom de Safran des Indes. Ces racines renferment un principe colorant jaune dénommé curcumine, utilisé dans la composition des currys ou pour parfumer et colorer les moutardes condiments et piccalilli. Il pousse depuis plus de 2000 ans en Inde, Chine et au Moyen-Orient; aujourd'hui il a conquis toutes les régions tropicales du monde. Il aurait fait partie des épices jaunes que les Perses associaient au culte du soleil. Il apporte aux mets une saveur chaude et suave, il est souvent utilisé dans de nombreux plats Indiens végétariens.

Même s'il n'en a pas le parfum subtil et aromatique, le curcuma peut remplacer agréablement le safran. Il a un goût plus doux et plus musqué mais sa couleur jaune est plus vive. Pour réaliser un Poulet au Curcuma : faire fondre de l'oignon dans de l'huile puis ajouter de l'ail, incorporer une cuillère de curcuma et faire dorer le poulet en morceaux, ensuite arroser d'un fond de volaille et cuire. Vous ferez réduire la sauce pour napper du riz basmati en garniture. Le curcuma s'utilise aussi pour les pilafs de riz et poissons, crustacés, légumes dont chou-fleur et pommes de terre.

CURRY : A l'origine, il s'agit de feuilles (kari ou cary) qu'il est désormais difficile de trouver en Europe. Elles viennent d'un arbuste que l'on trouve à l'état sauvage dans le sud de l'Inde et au pied de l'Himalaya. Elles ressemblent à des feuilles de laurier, mais doivent être utilisées fraîches.

Bien que le mot « curry » fasse toujours penser à la cuisine indienne, il a en fait été inventé par les colons britanniques en Inde. Les currys sont des plats de viande, de poisson ou de légumes accompagnés d'une sauce forte et parfumée, faite à partir d'épices mêlées.

Il n'en existe pas de recette précise, et chacun les prépare en fonction de sa région, de sa caste et du plat. Ils réunissent cependant des épices originaires d'Inde, Indonésie ou Malaisie : piment jaune, coriandre, curcuma, cardamome, fenouil, safran, cumin, ail, moutarde, fenugrec, gingembre, laurier, macis, poivre noir, cannelle, girofle, muscade, nigelle ... Traditionnellement, la matinée d'un chef indien débute par la sélection des différentes épices en fonction du plat principal, puis a leur grillage dans des poêles avant de les mouliner. Les Occidentaux connaissent bien les poudres de curry mais, en Orient, elles se présentent souvent sous forme de pâtes car les ingrédients sont frais et non déshydratés.

Il existe une classification selon la force ou les épices dominantes :

- **MILD**, mélange basique à forte proportion de curcuma et fenugrec, il est bien souvent de qualité médiocre et demande à être retravaillé.

- **MEDIUM**, plus corsé mais très agréable type *Indian* ou *Bombay*. Ils peuvent avoir une dominante obtenue par des extraits de viande, poisson, légume ou fruit.

- **HOT**, pour les initiés, type *Madras*. Les currys de la région de Madras, sur la côte est de l'Inde, sont parmi les plus réputés. Le *lassi*, une boisson salée à base de yaourt, en apaisera les brûlures. Vous pouvez aussi servir une bière, mais évitez le vin.

En Inde, on trouve aussi 2 autres catégories : **Masalchi** = Doux, **Masala** = Corsé.

Les Currys constituent l'ingrédient de base de la cuisine Indienne. Les currys Thaïlandais sont très piquants. Les nouilles orientales ou les salades qui les accompagnent compensent la force des piments. Les poudres de Colombo, les Garam Massala et autre Tandoori font aussi partie de la famille des currys (ou curries).

Les cuisines exotiques Européanisées utilisent ces mélanges avec viandes blanches, poulets et poissons en sauce, mais aussi dans les plats créoles, riz, potages, beignets, sautés de porc, crabes farcis. Ils se marient à merveille avec le riz basmati agrémenté de raisins secs, rondelles de bananes, oignons et petits dés d'ananas. La douceur du curry "Masalchi" vous autorise des mariages avec noix de coco, mangues, menthes, yaourt pour réaliser des desserts originaux.

Epices à Colombo : Mélange d'épices à base de coriandre, cumin, fenouil, carvi, laurier et curcuma. Il fait partie de la grande famille des currys aussi appelés mélanges masalas. Les Cinghalais venus travailler aux Antilles au XIX^e siècle y firent connaître leurs traditions culinaires, que les indigènes adoptèrent avec enthousiasme. Baptisés du nom de la capitale du Sri Lanka, les colombos sont des plats mijotés, de porc, poulet, chevreau ou légumes tropicaux,

condimentés par cette poudre, parfois allongée de vin blanc, bouillon, lait de coco ou de rhum. Il est plus facile de l'utiliser sous forme de pâte en l'incorporant à de l'ail pilé et de l'huile de sésame. la recette du colombo des Antilles apporte une variante en ajoutant safran, anis et moutarde en poudre au mélange de base: coupez la viande en morceaux, assaisonnez avec de l'ail, du poivre et du sel. Ajoutez la poudre agrémentée des nouveaux ingrédients et laissez mariner avec un jus de citron pendant une heure. Hachez finement de la ciboulette, des oignons, du thym et du persil. Dans une cocotte contenant de l'huile, faire roussir les herbes. Mettre les morceaux de viande, 2 à 3 pommes de terre ou aubergines, faire revenir à feu doux puis remplir d'eau ou de bouillon à mi hauteur et laisser cuire. Servir avec un riz rond ou basmati.

Epices aux 5 parfums : ce doux mélange d'épices comprend coriandre, fenouil, anis, cannelle, girofle et poivre. Il est très utilisé dans la cuisine asiatique pour parfumer les viandes grillées, sauces d'assaisonnement et bouillons. Vous pouvez huiler une volaille et saupoudrer du mélange avant de griller; émincer des filets de boeufs avec oignons et ail pour cuire en wok, assaisonnez avec de la sauce de soja.

Epices Barbecue : Plaisir de cuisiner en plein air, saveurs incomparables des aliments grillés sur les braises, ambiance convivial pour un moment de détente; voici le mélange idéal pour vos grillades et brochettes. Composé de basilic, marjolaine, origan, thym, romarin, laurier, muscade, girofle et poivre. A utiliser en fin de cuisson ou en marinade avec huile d'olive.

Epices Poissons : Mélange d'épices et aromates pour assaisonner les poissons grillés, marinades et jus de cuisson ainsi que sauces chaudes ou froides. Composé de fenouil, romarin, muscade, basilic, thym, laurier, piment doux, sel et glutamate.

Epices Rouille : ce mélange d'épices sert à réaliser une sauce typiquement Provençale. Il existe deux méthodes, la traditionnelle qui consiste à piler de la mie de pain ou des pommes de terre avec les épices, un fumet de poisson et de l'huile d'olive, la moderne où l'on ajoute à une mayonnaise les épices, l'huile d'olive et un jus de citron. C'est l'accompagnement idéal des soupes de poissons et Bouillabaisse. Vous pouvez réaliser un "Rougail Créole" avec tomates, oignons, aubergines et morue pour servir avec du poisson ou de la viande grillée. Et aussi sauces Chili, riz, ragou, marinades.

Fenugrec : Le nom latin de cette plante annuelle robuste signifie « foin grec ». Originaire de l'ouest de l'Asie, le fenugrec est cependant cultivé depuis très longtemps dans tout le bassin méditerranéen. Cette épice, indissociable de la cuisine indienne, entre en forte proportions dans les currys. Il en apporte la couleur et la saveur douce sans aucun piquant. Les Egyptiens de l'Antiquité préparaient avec ces graines pilées un onguent dont ils s'enduisaient le corps pour faire tomber la fièvre. En cuisine, il est conseillé de griller les graines afin d'éliminer leur goût amer, mais pas trop car elles prendraient alors une saveur désagréable. Dans certaines régions d'Afrique, les graines mises à tremper, se consomment en légumes. Germées, elles agrémentent les

salades vertes, auxquelles elles donnent un croquant et une saveur légèrement âcre.. On retrouve le fenugrec dans tous les currys indiens, pains égyptiens et éthiopiens, mélanges d'épices berbères, ragoûts et enrobage de mets frits.

Pour préparer des pommes de terre au fenugrec : cuire les pommes dans l'eau salée, égouttez et séchez. Chauffer du beurre dans une grande casserole, ajoutez les pommes de terre et le fenugrec que vous aurez préalablement griller et pilé, ajouter une pincée de poivre Jamaïque concassé et rissoler à feu doux. Saupoudrer d'un curry Masalchi ou medium. Servir en accompagnement de plats en sauces avec quelques tranches de poire ou de mangue.



Fèves de Cacao (torréfiées) : fruits du cacaotier ou cacaoyer cultivé principalement en Afrique Centrale, Amérique du Sud et en Inde, les fèves sont extraites des cabosses. Après la récolte, les

cabosses sont mise à fermenter afin que leur amertume cède peu à peu la place au parfum. Son nom botanique « Theobroma » signifie aliment divin, et rares sont ceux qui lui contesteraient ce titre. Lorsque Hernàn Cortès s'empara du Mexique en 1519, les Aztèques préparaient déjà avec la fève de cet arbre une bouillie de maïs et une boisson. Son goût est neutre : ni salé ni sucré, ce qui permet de l'utiliser en cuisine en marinades, pour des sauces au vin. On peut concasser les fèves qui s'ajouteront à la cuisson du coq au vin, daube et gibier. Les recettes de "grand-mère" du début du siècle utilisaient un carré de chocolat noir pour lier et affiner le goût des sauces et fonds. En confiserie : vous pourrez faire un mélange avec des amandes et noisettes et les incorporer dans un caramel ou un sirop d'érable pour faire une sorte de nougatine.

Fèves de Tonka

Une nouvelle saveur pour vos desserts.

Graines du Coumarona, cousines de l'ingrédient principal du célèbre extrait « Bitter » originaire du Venezuela : l'Angostura. Cette fève apporte une saveur amère et un parfum chaud rappelant la vanille. Il faut la torréfier à la poêle pour atténuer une bonne partie de son amertume, l'utiliser en très faible quantité et concasser les fèves. Laissez infuser pour parfumer une crème anglaise, une glace, une compote ou une confiture. On peut aussi préparer une décoction avec du rhum pour tremper des génoises ou donner une note de caractère à un cocktail exotique.

Garam Massala : Ce mélange traditionnel légèrement piquant tire ses origines du port de Bombay qui est une plate-forme importante dans l'exportation des épices. Composé de coriandre, cumin, gingembre, cannelle, muscade, poivre, aromates et glutamate. Feu d'artifice olfactif qui vous fera découvrir des saveurs étourdissantes qui envoûteront vos plats en sauces, salades, grillades. Idéal pour les viandes blanches ou poissons avec de l'ail et du citron cuit en Tandoori (four indien); pour assaisonner du riz basmati avec un trait de lait de coco; salades exotiques "gado-gado" avec crudités, coco râpé, pâte d'arachide et un peu de citronnelle; panaché de légumes avec haricots verts, oignons, tomates, poudre de piment doux fumé arrosée de beurre fondu. le « massale » est une variante originaire de l'île de la

réunion qui contient moutarde et fenugrec en plus du mélange de base. Il est utilisé pour des viandes mijotés avec tomate, piment, oignon et ail et servi avec du riz pilaf.

Gingembre Cristallisé et Pépites: Le gingembre, tubercule d'une jolie plante à fleurs, est très largement utilisé dans les cuisines asiatiques, au même titre que le sel. Bien qu'il soit cultivé en Asie tropicale depuis plus de trois mille ans, son origine exacte demeure inconnue. On le connaissait au Moyen-Orient et dans le sud de l'Europe bien avant l'époque des Romains. Les Portugais l'introduisirent en Afrique, les Espagnols aux Antilles. Au XVI^e siècle, ces derniers contrôlaient un florissant commerce de gingembre entre la Jamaïque et le continent européen. D'une franche saveur, fraîche et épicée, le gingembre est apprécié dans les plats tant sucrés que salés, mais ce sont les Orientaux qui exploitent au mieux toutes ses possibilités. Il se présente sous plusieurs formes : frais, séché, au vinaigre, confit ou cristallisé. Les Chinois le préfèrent frais ou confit, tant pour son goût que pour sa texture. Haché, pilé ou coupé en julienne, il assaisonne d'innombrables plats de viande, de poisson et de légumes.

Nous avons sélectionné un gingembre cristallisé (confit au sucre) qui pousse au bords des lacs d'Asie qui est tendre et croquant, de couleur brun clair et d'une saveur aromatique légèrement piquante. Vous pourrez l'utiliser comme condiments dans des sauces, dans les cuissons des volailles. Les pépites sont des cubes de petites tailles (environ 6mm) qui agrémenteront vos desserts en garnissant des boules de glace vanille, salades de fruits, crèmes Anglaises ou flans.

Le gingembre en poudre intervient dans de multiples mélanges d'épices et fonds de sauces. Il apporte une note fraîche aux fruits de mer, relève la saveur des mets un peu lourds, et allège les viandes grasses comme le canard et le porc. Dans les marinades, il se marie bien avec les agrumes, l'ail, la sauce soja et les oignons. Il s'allie aussi délicieusement avec la rhubarbe et les pommes cuites au four.

Glutamate de Sodium : Sel végétal monosodique issu des acides aminés de la betterave, on le trouve aussi dans les champignons. Extrait à l'origine des algues et du gluten de blé, il fut d'abord découvert en Orient, où il rehausse encore très souvent l'arôme des plats.

Cet ingrédient est insipide à l'état pur mais il intensifie la saveur des autres ingrédients dans un mélange d'épices ou un plat cuisiné. Les produits de première fraîcheur et de première qualité ne nécessitent qu'une pointe de cet exhausteur de goût ou agent de sapidité. Il est fortement déconseillé de l'utiliser avec des aliments défraîchis car tous les goûts seront accentués, aussi bien les bons que les mauvais. Une polémique non démontrée indique que le glutamate en forte proportion provoquerait des malaises (syndrome du restaurant Chinois) sans gravité chez certaines personnes trop sensible à ce type d'acide. C'est pour cela que l'industrie agro-alimentaire en utilise le moins possible dans les préparations tels que fonds de sauces ou mélanges d'épices. Mais cette hypothèse n'est pas confirmée. Ce qui n'empêche pas les Japonais, les Chinois et les Vietnamiens de l'utiliser très largement dans leur cuisine. Dans le commerce traditionnel, on le trouve généralement mélangé à du sel gemme (20% de glutamate) pour en faciliter le dosage, le seuil d'efficacité du sel débutant à 0,5% (soit 0,1% de

glutamate). Il faut donc en utiliser très peu sous peine de déformer le sens du goût pour tout le reste du repas.

Graines de Paradis (Maniguette de Guinée) : c'est une petite graine brune qui ressemble à la graine de la Cardamome verte. Son nom évocateur lui vient de certaines peuplades qui la considèrent euphorisante... Son parfum rappelle la noix de coco quand vous la broyer au moulin, son goût est assez piquant et reste en bouche. Pour vos marinades de gibier ou comme poivre en moulin de table.

Macis : Le Macis et la Noix de Muscade sont mentionnés dès le 1er siècle avant J.-C.; Pline l'Ancien décrit à cette époque un arbre portant une noix qui a deux parfums différents. Macis et Muscade sont deux épices bien distinctes. Le Macis constitue la partie charnue entre le brou et la noix de muscade, de couleur rouge écarlate quand il est frais, il devient jaune-orangé en séchant. C'est en fait la fleur de la muscade qui devient écorce. Il possède une saveur plus fine que la noix de muscade, son goût est plus amer et son parfum rappelle la cannelle et le poivre, utilisé dans les condiments, moutardes fines, marinades, sauces et mélanges d'épices. Il peut avantageusement remplacer la muscade dans purées, gratins, boulettes de viandes, farces de volaille. Mais il participe aussi à des mariages réussis dans les gâteaux, entremets, desserts et soufflés. Pour agrémenter une pâtisserie d'une sauce citronnée au macis : chauffez doucement du miel d'acacia avec une pincée de sel, délayez de la fécule de maïs avec un jus de citron et de l'eau et incorporez au miel, portez à ébullition jusqu'à épaississement. Hors feu, ajoutez des zeste de citron, du beurre et du macis. Avant de servir, vous pourrez ajouter un filet de rhum.

Menthe douce : Les multiples espèces de menthe parfument aussi bien les plats sucrés que salés, et elles figurent toutes en bonne place dans de nombreuses recettes. Il existe plus de 600 espèces et sous-espèces connues de menthe, presque toutes avec des parfums différents. Le menthe douce est une plante aromatique très odorante qui permet d'aromatiser salade de concombres et tomates, taboulés, viande d'agneau grillée, sauces au yaourt, les farces pour légumes tels qu'aubergines, poivrons et tomates. Sa saveur pénétrante et camphrée originaire d'Egypte et du Maroc donne une sensation de fraîcheur dans les sauces et cocktails.

Molokheya : Très employé dans la cuisine orientale pour colorer et épaissir les sauces. Ce sont des feuilles d'épinards sauvages d'Egypte réduites en poudre. Une fois réhydratée, cette poudre est parfumée et permet de teinter sauces, vinaigrettes, mayonnaises, moutardes, mousselines de légumes, potages, bisques ou omelettes. Assaisonnement original des riz et semoules, ingrédients des tourtes, terrines, purées de légumes, crèmes et pâtes fraîches.

Moutarde en graines *Blanches, Noires, Brunes*: Son nom vient du latin « *mustum ardens* », qui signifie « moût brûlant ». Les anciens Romains mélangeaient en effet les graines de moutarde moulues à du jus de raisin non fermenté (du moût, comme pour la Moutarde Violette). Toutes les Moutardes proviennent de trois espèces : Moutarde Noire « *brassica nigra* », Moutarde Brune (aussi appelée jaune ou blonde) « *brassica juncea* » et Moutarde Blanche « *brassica alba* ». Les

moutardes brunes et noires sont particulièrement parfumées; la noire est très appréciée des Indiens pour le goût spécifique qu'elle donne à leurs plats. La moutarde blanche dont les graines sont d'un jaune pâle est beaucoup moins piquante, très utilisée en Amérique du Nord dans la fabrication de la moutarde, cependant elle n'entre jamais dans la composition de la Moutarde de Dijon.

Légèrement piquante, vous pouvez employer la moutarde en graine comme le poivre pour sauce steak, farce de volaille, décor de fromages frais. Epice originale pour agrémenter les viandes blanches, salades, pâtes fraîches, tourtes et quiches. En Angleterre, on associe les pousses de cresson avec les pousses de moutarde en une salade croquante et légèrement poivrée. Les graines germent rapidement et sont consommables au bout de 2 semaines. Vous pouvez aussi piler les graines de moutarde pour en obtenir une sorte de farine, pour corser des plats en sauces en fin de cuisson, ou délayer avec un jus de cuisson.

Nigelle : issue d'une variété d'oignon sauvage récolté en Turquie, goût légèrement piquant souvent confondu avec le cumin noir. Elle est utilisée dans la cuisine Méditerranéenne comme épice et surnommée "toute épice". Aussi utilisée en Norvège dans les harengs et anchois en saumure. Son arôme particulier en fait un ingrédient recherché dans les currys et tandoori en Inde, elle remplace souvent le poivre une fois réduite en poudre. Comme pour le sésame et le pavot bleu, vous pourrez décorer pains et biscuits. Assaisonnement original du riz basmati avec un mélange de poudre de piment doux fumé, gingembre, cardamome, cannelle et coriandre. Si vous remplacez le poivre par de la nigelle, vous donnerez aux plats occidentaux un goût un peu plus épicé et plus amer. Pour mieux libérer leur arôme, grillez les graines dans une poêle sèche. Parfumez en des légumes revenus au beurre : elle leur apportera une saveur exotique et une agréable consistance croustillante. Vous pouvez aussi frotter avec quelques graines une viande à griller ou à frire. Pour réaliser une salade de concombre épicée : mettez les dés de concombre dans un saladier et assaisonnez les. Ajoutez du yaourt, nigelle et menthe fraîche ciselée. Servir en assiette sur une feuille de laitue.

Noix de Muscade : Nous avons sélectionné ces noix d'Indonésie pour leur taille et leur pouvoir aromatique. Une fois râpées, vous relèverez le goût des purées, ragoûts et de certains desserts. La noix se conserve bien mieux que la poudre, s'utilise en morceaux pour les marinades, râpées pour les plats de pommes de terre, omelettes, soufflés, gratins, sauces béchamel et soupes à l'oignon. La chaleur atténuant le goût de la noix de muscade, ajoutez là fraîchement râpée en fin de cuisson. Son arôme se marie avec les fruits cuits au four ou en compote, les crèmes desserts, lait de poule, punches, sauces, notamment à l'oignon et aux pains, pâtes, légumes, surtout les épinards.

Pavot Bleu : Il s'agit en fait de la graine du pavot à opium, dont le nom botanique signifie « porteur de sommeil ». Originaire du Moyen-Orient, cette plante de haute taille a de belles fleurs roses, blanches ou lilas. Ses minuscules graines, bien croquantes, ont un goût de noix. L'épice se compose de graines mures, alors que les dérivés médicaux -opium, morphine, codéine- proviennent de la sève des capsules immatures. Dans le Nord de l'Europe, au Moyen-Orient, en

Inde et dans certaines régions d'Amérique du Nord, les graines parfument souvent les plats mijotés ou cuits au four (Tandoori). Les graines bleu-gris sont les plus communes en Europe. L'huile d'Oeillette est tirée de ces graines par première pression à froid. En grillant légèrement les graines, vous libérerez leur parfum.

Certains Chefs en enrobent des petites boules de Foie Gras comme amuse-gueules, décorent les tagliatelles aux oeufs et en agrémentent les pains, biscuits et gâteaux.

Piment Doux Fumé : cette aromate a une longue histoire. L'arbuste originaire du Mexique, fut introduit par les Espagnols dans leur pays et au Maroc, et de là, prit le chemin de la Hongrie, où il s'adapta et devint au XIX^e siècle un ingrédient essentiel de la cuisine locale. Ce piment charnu est souvent presque aussi long que large et, comme les autres représentants de cette vaste famille, il est riche en vitamine C.

Originaire d'Espagne cette poudre de piment fumé est obtenue par le séchage au dessus d'un feu de bois de piment doux aussi appelé paprika. Son goût très particulier inspire toutes les cuisines latines. On le retrouve dans les plats Tex-Mex type Chili con carne, Brésiliens sous forme de pâte, Espagnols ou Portugais dans les Chorizos et Jambons Crus, et dans la cuisine Juive Orientale en Shug. Vous pourrez saupoudrer les fritures, poulets, riz, cubes de fromage, sauces tomates ...

Poivre à Queue : Les baies immatures du « Piper Cubeba » ou Poivre Cubebe, sont originaires des îles indonésiennes, et plus spécialement de Java. Cette épice très répandue jusqu'au XVII^e siècle est de nos jours pratiquement introuvable en Occident. Destinée à l'origine à des fins médicinales, notamment pour traiter les problèmes respiratoires, elle était largement utilisée en Orient avant que les négociants Arabes ne l'introduise en Europe. Elle donne à la cuisine indonésienne un goût bien particulier, plus proche du piment Jamaïque, de la menthe et de la sauge que du poivre traditionnel. Il est souvent ajouté à des mélanges comme le ras el hanout dans la cuisine d'Afrique du Nord. Il n'est pas piquant du tout ce qui lui donne la possibilité d'être "mis à toute les sauces". Essayez donc tout simplement un steak sauce poivre, en réhydratant les graines 30 mn avant de les utiliser.

Poivre de la Jamaïque : dénommé aussi piment de la Jamaïque ou du Mexique. Bien qu'il soit originaire du Nouveau Monde et inconnu ailleurs jusqu'à ce que les Espagnols l'introduisent en Europe au XVI^e siècle, le piment de la Jamaïque est aujourd'hui connu par les gastronomes du monde entier. L'arbre, le myrte-piment, est gracieux et très aromatique, il porte des baies de la taille de gros grains de poivre. On les récolte encore vertes, et on les sèche au soleil, qui les rend brunes et comestibles. Cette épice doit à son goût légèrement poivré, qui rappelle celui d'un mélange de noix de muscade, cannelle et clou de girofle, son nom américain de « toute épice ». Aux Caraïbes, les indiens Arawaks et les tribus indigènes connaissaient déjà ce piment, ainsi que les Mayas et les Aztèques qui lui attribuaient de nombreuses vertus curatives. Pour préparer des Crevettes au Piment de Jamaïque : dans une grande casserole, mélangez de la bière blonde, une pincée de sel et une cuillère de baies de piment Jamaïque concassés, portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 5 mn. Hors du feu, ajoutez des grosses

crevettes cuites, laissez les mariner jusqu'à ce que le liquide ait refroidi. Egouttez les et servez les en amuse-gueule ou en entrée avec un coulis de tomates ou une vinaigrette au citron et gingembre.

Poivre de Séchuan Fagara : D'origine Chinoise, il a un goût très particulier prisé par les grands chefs Français. Il n'a en fait aucun lien de parenté botanique avec le poivre, c'est le fruit séché d'une variété chinoise de frêne épineux. Aussi appelé Fagara ou poivre de Sichuan, ces baies ont un arôme épicé avec une note boisée et un goût piquant. En forme de petite coque ouverte en deux, son goût rappelle celui de certains currys fruités. Quand le fagara est frais il est d'une belle couleur mauve cramoisi et donne une sensation d'effervescence sur la langue, une fraîcheur acidulée qui reste longtemps en bouche. Nous avons sélectionné une variété qui se récolte dans la région originaire de Szechueng. Il s'utilise entier en marinade et terrines, ou en moulin sur poissons crus, viandes blanches et gibiers. Avant de les utiliser dans vos plats mijotés, grillez les grains dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'ils fument puis broyez les.

Poivres Vert, Noir, Extra Blanc : Ingrédient culinaire inestimable, le poivre est considéré à juste titre, comme le roi des épices. Ce fruit de la plante Piper Nigrum tient une grande place dans toutes les cuisines du monde. L'Inde en est le principal producteur, mais il est aussi cultivé en Indonésie, en Malaisie et au Brésil. Sa production représente un quart du commerce mondial des épices et l'Amérique en est le plus gros importateur. Il est mentionné dès le IV^e siècle avant J.-C., notamment en sanskrit, sous le nom de pippali. Il devient très tôt, comme le sel, une épice précieuse, et la forte demande des Romains de l'Antiquité lui conféra encore davantage de valeur. Les commerçants arabes en profitèrent, et parmi eux certains épiciers firent de très gros profits : ils le falsifiaient en y ajoutant des baies de genièvre, beaucoup moins coûteuse. Il fût même un temps où il valait son poids en or. Il a joué un rôle capital dans la recherche par les Européens des routes maritimes vers l'Est, et en cela, il est intervenu sur le cours de l'histoire. Pendant des siècles, cette quête du poivre a dominé le commerce des épices, et sans elle les empires coloniaux des temps modernes n'auraient peut-être jamais existé. Depuis, la petite baie au passé glorieux aurait pu tomber dans l'oubli mais, pour les cuisiniers, elle reste une épice indispensable.

Le poivre est originaire des forêts équatoriales de l'Inde, et les baies provenant de la côte de Malabar sont les plus réputées. Cette plante grimpante vivace devient adulte au bout de huit ans environ et, dans de bonnes conditions, elle peut donner des fruits pendant 20 ans.

Le *poivre vert* est récolté avant maturité; il a un arôme doux et fruité.

Quand il a séché au soleil, il prend le nom de *poivre noir*. Les baies sont cueillies à peine rouge et sont mises à fermenter avant le séchage. La coque se durcit et devient noir, c'est elle qui donne le piquant et l'arôme caractéristique du poivre noir.

Le poivre blanc est au contraire cueilli très mur, quand il est devenu rouge. Il est ensuite mis à tremper dans l'eau salée et débarrassé de son enveloppe pour en sortir les baies blanches. Il présente l'avantage de ne pas colorer de points noirs les sauces délicates.

Le poivre extra blanc est obtenu en laissant tremper plusieurs jours les baies pour le décortiquer. Il est alors trié puis séché. Ainsi le fruit devient graine. Il est ensuite relavé, pour le débarrasser de ses différentes enveloppes. Cette opération est appelé « Double Wash », c'est le traitement le plus fastidieux, mais le plus écologique. Son goût est très fin et beaucoup moins puissant que le classique poivre noir. D'autres importateurs mettent sur le marché des poivres extra blanc qui sont lavés au chlore puis traité chimiquement en enrobant le poivre d'une substance blanche; on le reconnaît facilement car il est trop blanc et on ne voit plus les traces brunes du pédoncule.

Le **poivre rouge** mûri sur l'arbre est très rare hors de son pays d'origine, mis frais en saumure.

Le Romain Apicius, auteur présumé d'un des premiers livre de cuisine, recommandait l'usage du poivre dans les aliments bouillis, un peu tristes, afin de les égayer, mais aussi dans certains plats sucrés, pour en corser le goût. De fait, il entre encore dans plusieurs préparations à base de fruits, notamment de poires et de fraises. Un peu de poivre vert parfumerait une mayonnaise accompagnant des fruits de mer ou une salade à base d'oeufs, et une sauce à base de crème servie avec une viande poêlée, magret de canard ou veau par exemple. Le poivre blanc plus brûlant que le noir, est cependant moins aromatique, il aura la préférence des sauces fines et des présentations en moulin.

Poivre Vert Lyophilisé : une qualité exceptionnelle de poivre, la lyophilisation permet d'avoir beaucoup de fruits pour un poids minime, environ 300 g tiennent dans une boîte de 2 litres. Pour un poivre noir, il faudra 1,5 à 2 Kg pour remplir le même volume. Son goût particulier vient du fait qu'il est cueilli avant maturité avec sa coque qui ne s'est pas encore durcie. Il ne faut pas confondre le poivre vert lyophilisé avec le déshydraté, il n'ont pas la même densité. Le déshydraté est dur et présente des petites facettes, il se réhydratera beaucoup moins bien et ne reprendra ni son volume, ni sa saveur initiale.

Quatre épices : D'origine Africaine, cette composition contient cannelle, muscade, poivre et girofle. En Orient on y ajoute aussi du piment, gingembre et laurier. Il sert notamment à aromatiser les charcuteries et plats mijotés.

Quintette d'épices : nous avons voulu créer un mélange délicat d'épices très aromatique pour une utilisation de l'entrée au dessert. En effet, chacune des cinq notes rythmera vos Entrées : salades et terrines, Plats en sauces ou grillades, Desserts : gâteaux ou pains d'épices. Composé de Piment de la Jamaïque, cannelle, coriandre, gingembre, muscade et glutamate.

Ras el Hanout (rouge) : Mélange d'épices originaire d'Afrique du Nord à base de cumin, paprika, menthe, curcuma, coriandre, fenouil, fenugrec, romarin et origan. Son nom signifie « toit de la boutique » soit *le meilleur des mélanges*. Ce condiment très parfumé relève le riz, le couscous, les tajines, ces délicieux ragoûts de la cuisine tunisienne ou marocaine. Certains ajoutent des boutons de rose concassés et de la cannelle.

Safran : Pour obtenir 1 Kg de safran pur en stigmates, il faut plus de 160.000 fleurs de « *crocus sativus* », dont chacun des trois stigmates est cueilli à la main. Voilà pourquoi cette épice est la plus chère du monde. Le safran aurait été utilisé en cuisine dès le Xè siècle avant J.-C., au temps du roi Salomon. Les marchands phéniciens l'appréciaient beaucoup et en emportaient dans tous leurs déplacements. L'Espagne en est aujourd'hui le principal producteur, bien qu'il soit cultivé dans plusieurs pays méditerranéens. Sa terre d'origine serait le bassin méditerranéen. Actuellement la plus belle qualité nous vient d'Espagne et de France (Gatinais) puis d'Iran. Selon certaines sources, ce serait précisément les Phéniciens qui auraient introduit cette épice dans la péninsule ibérique puis, plus tard, en Cornouailles, où ils l'échangeaient contre de l'étain. Le safran, à la saveur piquante et d'un beau jaune orangé, est indispensable à la préparation de certains plats comme la bouillabaisse ou la paella et, en Scandinavie, les biscuits au safran font toujours partie du repas de Noël. Il entre dans la fabrication de liqueurs, la célèbre Chartreuse notamment. Il ne faut pas confondre le crocus avec le safran des prés « *Colchicum Autumnale* » qui lui ressemble, mais qui est très vénéneux.

La seule fleur produisant la Safran se dénomme « **Crocus Sativus** », il se présente sous la forme de 3 stigmates dentelés au sommet, d'un rouge velouté éclatant et retenus par un long style jaune (qui est parfois vendu frauduleusement teinté pour du safran pur), entouré d'étamines elles-mêmes saupoudrées de pollen. Les pétales de ce crocus sont mauves. La récolte se fait en automne par des ouvrières qualifiées (pour leurs habileté et rapidité). 160.000 fleurs sont nécessaires à l'obtention d'1 kilo de Safran Pur. D'où son prix élevé qui lui vaut le surnom "**Or Végétal**".

Cette précieuse épice est aussi la plus falsifiée, aussi bien en Europe où certains pays font preuve d'un laxisme alarmant quant aux contrôles que dans les pays de récolte. La soif du profit amène toujours des épiciers importateurs et/ou tritrateurs à proposer à la vente (aux professionnels et aux particuliers) des mélanges, des épices teintés, des dérivés de Curcuma, etc ... La fraude la plus courante consiste à exposer le safran dans une dissolution de sucre ou de sulfate de soude, s'ensuivent ensuite une osmose et un gain pouvant atteindre 50% du produit noble. Sachez que les appellations abusives se Safran d'Allemagne ou Safran Bâtard concernent le *carthame*, plante du Moyen Orient, et que le Safran des Indes, Bourbon ou de la Réunion n'est autre que le curcuma long.

Le véritable Safran est exclusivement issu du *Crocus Sativus*, il doit être pur à 100%. Nous avons choisi de vous proposer le meilleur qui est authentifié par un Laboratoire d'analyses Français spécialisé dans ce type d'étude (spectrophotométrie, chromatographie, ...). Il a d'ailleurs obtenu le label Qualité AFNOR avec des pouvoirs colorants et aromatiques optimum.

Parmi ses principaux constituants sont :

- la **Crocine** qui apporte le pouvoir colorant. Les laboratoires d'analyses spécialisés peuvent quantifier ce pouvoir. Les Safrans "frauduleux" ont un pouvoir colorant inférieur à 90 car ils contiennent des végétaux étrangers et minéraux en fortes proportions. Celui que nous vous proposons en Stigmates entiers donne un

pouvoir de **190** pour le **Sargol d'Iran** et **200** pour le **Mancha d'Espagne**; et la poudre **125** pour le **Sargol d'Iran** et **180** pour le **Mancha d'Espagne** .

- la **Picrocrosine** qui apporte cette saveur amère très particulière et caractéristique du Safran.
- les **Huiles essentielles** dont le safranal utilisé en pharmacie comme sédatif et tonique.

La poudre de nos safrans **Sargol** et **Mancha** est obtenue par cryobroyage, c'est à dire à très basse température, pour éviter toute perte aromatique, la couleur moins rouge signifie qu'un maximum de parfum est encore présent dans le Safran car il n'a pas été chauffé. Une belle couleur rouge brique uniforme n'est en aucun cas la preuve d'un safran pur, au contraire il risque d'avoir un faible pouvoir colorant et un arôme d'herbes sèches. Le safran d'Espagne récolté dans la région de la Mancha, est considéré par les connaisseurs comme la meilleure qualité par son arôme intense et sa légère amertume sans aucun arrière-goût. Le safran d'Iran type Sargol correspond à la meilleure qualité de safran de cette provenance.

Ses pouvoirs médicinaux sont multiples et reconnus depuis le début de la civilisation : remontant antispasmodique et aphrodisiaque, bactéricide, antiviral et susceptibles d'agir sur l'artériosclérose et certains cancers.

De nos jours, il est d'avantage reconnu dans le domaine de l'Art Culinaire car l'industrie aromatique n'a pas encore réussi à créer un clone valable de cette épice.

Les mélanges bon-marchés type *Safralia*, *Spigol*, *Safror* et autres sont de qualité médiocre et n'apportent aucune saveur approchant réellement celle du Safran. Pour colorer des plats cuisinés ou du riz, il est préférable d'utiliser du **Curcuma** en poudre que l'on appelle aussi *Safran Bourbon*. Il apportera une belle couleur jaune et une légère saveur âcre.

Dans le curry, il est irremplaçable et se joint intimement au piment, au curcuma, au poivre blanc, au fenugrec, au clou de girofle et à la muscade (parmi bien d'autres encore). La Bouillabaisse souffrirait trop de son absence, la Bourride aussi. La Paella, les soupes de coquillages, les sauces Américaines et les tripoux ne s'en relèveraient pas.

Sésames Blanc, d'Or, Noir : L'origine exacte du sésame prête à discussion. Pour certains, il viendrait d'Afrique, pour d'autres, d'Inde; en Chine, où il est connu et utilisé depuis deux mille ans environ, il est encore considéré comme une épice étrangère. Cette plante annuelle de haute taille porte des feuilles ovales vert clair, aux nervures profondes, et des fleurs blanches ou roses. Il en existe plusieurs variétés - blanche, brune ou dorée, et noire-, dont les capsules, une fois mûres, éclatent et laissent échapper les graines. Bien que petites, elles sont très riches : elles contiennent en effet 50% d'une huile qui est extraite pour donner une huile extra vierge (Europe) ou torréfiée (Chine) d'une saveur très fine pour assaisonnements. Leur goût de noisette est apprécié dans plusieurs pays, et il aromatise des préparations aussi bien salées que sucrées. Vous rehaussez le goût un peu fade des graines en les faisant griller à sec avant de les utiliser. Décorez en des plats parfumés à l'huile de sésame. Vous pouvez cuire à l'eau des légumes, des haricots verts par exemple, en les gardant très croquants; faites les ensuite revenir dans un peu d'huile de sésame, et parsemez-les de graines grillées.

Le Sésame blanc , le doré (ou d'or) et le noir sont trois variétés différentes. Origines : Blanc du Nicaragua, Doré de Turquie, Noir de Chine. Avec les graines on prépare au Moyen Orient une sorte de nougat "Halva" avec caramel et amandes. Le "Hoummos" Libanais en est constitué : purée de pois chiche, ail et huile d'olive, sésame, jus de citron et poudre de piment doux. Le tahina ou tahini (Pâte de Sésame de Macédoine) est une pâte épaisse faite de graines de sésame moulues, il condimente les sauces qui accompagnent les brochettes et les galettes de pain au Moyen-Orient; il parfume aussi les préparations de légumes et de fruits.

Thé Noir au Jasmin : Feuilles de thé noir roulées et fermentées, macérées avec des fleurs de jasmin, récoltées en Chine. Cette variété est assez forte et franche en goût, d'une saveur corsée et fleurie. En plus de l'infusion classique, vous pourrez aromatiser des sauces aigre douce, faire des gelées avec de la pectine ou fumer des filets de poissons crus.

Dans certaines régions de Chine, le fumage au thé permet de colorer et de parfumer certains mets, comme le canard ou le poulet. Le canard de Pékin était à l'origine fumé avec du bois de camphre, devenu très rare et aujourd'hui remplacé par du thé. A la différence du fumage pratiqué en Occident, ce procédé ne cuit pas les aliments. Mélangez quelques cuillères à soupe de Thé (Noir Jasmin ou Vert Menthe) avec du sucre en poudre et des herbes ou des épices, des graines d'anis ou de cardamome par exemple. Si vous voulez corser le goût, ajoutez du riz ou de la farine. Enveloppez d'une feuille d'aluminium un wok et son couvercle; placez la préparation au fond du récipient et posez dessus une grille ou plusieurs baguettes en bambou entrecroisées. Placez y les aliments que vous souhaitez fumer et couvrez. Chauffez à feu très vif 15 mn environ, n'oubliez pas de mettre en marche votre hotte car le mélange de thé fume beaucoup. Laissez reposer hors du feu 10 mn. Faites cuire ensuite la viande normalement.

Thé Vert à la Menthe : autre personnalité pour ce thé mélangé à une menthe très aromatique. Après la cueillette, on laisse les feuilles entières flétrir jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement sèche. Elles sont ensuite brutalement chauffées et roulées en petites boules vert-gris. Elles conservent ainsi les enzymes qui les protègent de l'oxydation et gardent toute leur couleur et tout leur parfum. Les premiers colons britanniques en Chine lui ont donné le nom de « gun powder » (poudre à canon) parce que ses feuilles roulées ressemblent à de la grenaille de plomb.

En décoction, il aromatisera des sauces de viandes ou desserts.

Vanille Bourbon : Gousses séchées d'une plante grimpante originaire du Mexique, c'est la seule épice appartenant à la famille botanique des orchidées. Les Aztèques connaissaient cette longue liane accrochée aux arbres et utilisaient son fruit pour parfumer leurs préparations à base de cacao. Cueillies vertes, avant maturité, afin d'éviter que leurs graines ne s'en échappent, les gousses subissent divers traitements avant de virer au brun que nous connaissons, la vanilline naturelle (à ne pas confondre avec la vanilline de synthèse moins couteuse et beaucoup moins subtile souvent utilisée par les fraudeurs) sous forme de cristaux incolores donne cette saveur puissante. La Vanille possède un parfum chaud et pénétrant surtout utilisé

en dessert et en pâtisserie, mais aussi dans quelques plats salés : *soupes de moules, volailles rôties, nage de crustacés, gousse en guise de brochette pour filet de mérou, sauce ail doux-vanille pour gambas grillés*. L'une des meilleures vanilles est celle dénommée "**Bourbon**" d'origine Réunion ou Madagascar, pas trop sèche et duveteuse.

La vanille est indispensable dans la plupart des plats sucrés, à tel point que l'on peut faire un parallèle entre son rôle dans les entremets ou les desserts et celui du sel dans la cuisine. C'est le parfum le plus demandé dans les crèmes glacées. Pour obtenir un arôme maximal d'une gousse : il faut l'ouvrir en deux et la laisser infuser avec départ à froid dans le lait qui servira à la préparation du dessert. La gousse peut alors être récupérée et, après rinçage, conservée dans son emballage jusqu'à la fois suivante.

Quand la gousse est "givrée", ce sont des cristaux de vanilline qui se forment généralement sur la partie inférieure, cet aspect est apprécié par certains chefs bien qu'il s'agisse d'une gousse moins parfumée et plus sèche. Ce phénomène ne se produit que durant quelques semaines en Février, et s'apparente plus à une dégradation qu'à une bonification de la gousse.

Nous vous proposons la Vanille Bourbon sous plusieurs formes :

- **la gousse de calibre extra 20/22 cm** surnommée "brochette", c'est le must de toutes les vanilles, présentée en flacon verre de 250g ou en poche de 1Kg.
- **la gousse réduite en poudre**, utile en pâtisserie pour obtenir un marquant (des petits point noirs) quand on utilise un arôme, poudre présentée en pet 330 ml.
- **la Saveur** sous forme d'extrait liquide en flacon aluminium de 125 ml ou 1 litre, c'est une préparation aromatisante naturelle à base d'extraits et infusions concentrés de gousses renforcée par des plantes et baumes aromatiques.
- **la Pate de Vanille avec grains** en pot de 1 kg, c'est une préparation en pate pour pâtisserie composée de vanille en grains, sucre, arômes et gélifiants conçue pour aromatiser glaces, nappages, fourrages et mix bavarois.

Vanille Tahiti : La Vanille Tahiti est la seule gousse cueillie à maturité, elle mûrit sur l'arbre alors que les vanilles Bourbon sont cueillies vertes et fermentées. La production annuelle représente seulement quelques centaines de kg. Son caractère très particulier, son bel aspect, et sa teneur élevée en « Héliotropine » en font un produit recherché par les connaisseurs. En effet son arôme est plus violent et moins marqué en vanilline, les gousses sont épaisses, grasses et onctueuses.

Une nouvelle gamme surnommée « MIX » qui présente une palette de saveurs très appréciées en Restauration pour apporter une note d'exotisme. Une pincée aromatisé et transforme radicalement un plat cuisiné traditionnel.

GOULASCH aux saveurs des plats typiques de Hongrie, à base d'oignons et poivrons. Ces épices se marie à merveille dans les plats de bœuf mijoté, ou bien encore avec des mélanges de légumes type ratatouille.

TANDOORI & SATAY aux saveurs des plats typiques des Indes, presque aussi célèbre que le Curry Madras, ces deux plats traditionnels sont très réputés dans la Gastronomie Indienne, le premier à base d'herbes aromatiques, gingembre, piment et cumin agrémentent les plats cuits au four, le second aromatisé les viandes braisées ou le riz Basmati et se substitue au curry pour apporter une note pimentée et une saveur de sésame et cacahuète. Le Satay s'utilise sur toutes sortes de plats en saupoudrant avant de servir : plats mijotés, assaisonnements, mayonnaises, gratins, poissons panés ...

CAJUN, une préparation à base d'arômes typiques de la cuisine de Louisiane alliant saveurs des Iles et d'Amérique du Nord .

TEX-MEX aux saveurs de la nouvelle cuisine alliant le Mexique et le Texas, très marquée en piment, origan, cumin et paprika, pour assaisonner les plats typiques type Chili con carne, tortillas farcies au maïs, viandes mijotée à la tomate ...

CREOLE, une saveur toute particulière à base de fruits, gingembre, cannelle, curcuma, cive et baies roses, pour aromatiser des plats en sauces type curry ou Colombo, riz, salades de crustacés ...

FLAMENCO & PAELLA, aux saveurs typiques des plats Espagnols, le premier est très marqué en note épicée et crustacé pour confectionner des beignets et des sauces, le second est plus doux à base de safran, de vin et de fumet de poisson.

PUSZTA, une recette originale pour aromatiser les assaisonnements de salades, sauces froides ou chaudes pour accompagner poissons et viandes blanches. Sa saveur acidulée est issue d'un dosage subtil entre citron et piment.

SARGOLD un mélange d'épices et d'extraits colorants à base de safran (3%) pour réaliser une cuisine du soleil plus festive : sauces barbecue, riz, rouille, bouillabaisse, pâtes. C'est un mélange célèbre qui rend service à bien des Chefs qui veulent apporter un peu de soleil dans leur cuisine.

Nous vous proposons aussi des mélanges spéciaux pour parfumer vos viandes avant de les cuire en brochettes au barbecue ou au grill, ou à la broche en rôtissoire ou au four.

ASSAISONNEMENT POUR BROCHETTES & CHICHE KEBAB

Une nouvelle composition aromatique pour préparer la marinade des viandes destinées à être cuites en brochettes. Vous pouvez utiliser tout type de viande : rognons ou riz de veau en morceaux, coquilles St Jacques, gros dés de bœuf ou de mouton, cuisses de grenouilles, tronçons de lotte, foies de volaille, etc... intercalés avec des ingrédients complémentaires : champignons escalopés, lard maigre, bacon, quartiers de tomate, d'oignons, de poivrons... Les viandes seront plus savoureuses et plus tendres si elles sont macérées à l'avance dans une marinade avec de l'huile d'olive et le mélange d'épices. L'assaisonnement contient tout ce qu'il faut : des herbes, des épices, de l'oignon, de l'ail, du sel et un extrait de citron pour attendrir les viandes. Ce mélange convient aussi aux pièces de viandes cuites au barbecue ou au grill, vous pouvez laisser mariner une demi-

heure auparavant avec de l'huile ou saupoudrer les épices en fin de cuisson.

Le Chiche-Kebab fait partie de la famille des Kebab originaire de Turquie, répandus dans les Balkans et au Moyen-Orient, constitué par des brochettes de viande grillées ou rôtie. Le servis avec des quartiers de citron, du yaourt liquide ou de la crème aigre.

ASSAISONNEMENT DU ROTISSEUR

Ce mélange est constitué d'épices (Paprika, Piment doux fumé, Piment fort, Curcuma, Herbes de Provence, Poivre, Ail, Oignon ...) et d'ingrédients spécifiques pour une cuisson savoureuse des viandes blanches à la broche ou au four. Contenant déjà du sel, c'est un assaisonnement complet qui vous garantit : l'aromatisation et la coloration dorée en facilitant la caramélisation des sucs de la viande. Il évite l'assèchement des chairs en rendant la peau d'une volaille imperméable pour en conserver le jus de cuisson et permet le salage de la viande à coeur.

Elaboré plus spécialement pour les volailles et les rôtis de porc, nous vous conseillons de saupoudrer sur les pièces

Dégustez avec des fleurs !

humides ou huilées avant cuisson, ou de préparer une marinade à base d'une huile de pépins de raisin (supportant les plus hautes températures et pénétrant mieux la viande) que vous mélangerez avec la poudre pour ensuite badigeonner au pinceau.

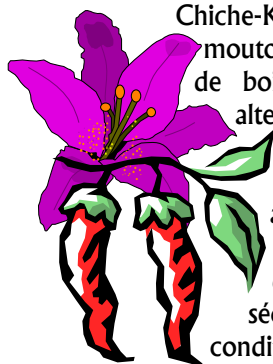


Peut-on imaginer pour un plat plus jolie décoration que des fleurs comestibles ? La plus ancienne mention écrite attestant leur usage culinaire

140 ans avant notre ère. Proche et Moyen-Orient, la rose et la fleur d'oranger sont utilisées depuis bien plus longtemps.

ROSE : Dès l'Antiquité, dans tout le bassin Méditerranéen, on prépare des mélanges d'épices avec des fleurs. La rose est surnommée "Reine des fleurs" au Maroc tant par la suavité de son parfum que par son aspect gracieux, elle est très utilisée dans la cuisine en Inde, Asie et au Maghreb. Pour réaliser des eaux de fleurs, sirops et confiseries mais aussi décors d'assiettes de desserts, semoule parfumée, riz et currys de légumes, sorbets et pâtisseries.

Dans la recette traditionnelle du Ras el Hanout, on trouve des roses pilées qui sont ensuite incorporées dans des



Chiche-Kebab est préparé à partir de cubes de mouton macérés enfilés sur une brochette de bois ou de métal, traditionnellement alternés avec de la graisse de mouton et

boulettes de viandes. Vous pourrez aussi la substituer à la traditionnelle rondelle de citron dans vos rince doigts. Les fleurs et boutons de roses séchés sous forme de collier au soleil et conditionnés sans tri (pétales, boutons, fleurs). Vous pouvez aussi en faire une décoction pour parfumer des fraises ou réaliser un cocktail sur base



de champagne.

BLEUET : Pétales triées pour offrir un décor originale de sauces anglaises, entremets et de cocktails.

CARTHAME : Pétales surnommées « Safran Batard » pour son aspect ressemblant aux pistils du célèbre crocus. Il teinte et décor les sauces et riz.

LAVANDE : Aromatisation de salades de crudités et de fruits, crèmes, gelées, sorbets, mélanges d'épices provençales, marinades de poissons crus et crustacés.

HIBISCUS : Aromatisation de thés, beignets, confitures et décor de gateaux.

Et aussi :

Poivres : du Mexique - **Feuilles** : de Curry/ Kaloupilé, Cannelle, Combava, Quatre épices / Bois d'Inde, - **Assaisonnements "Mix"** : Malibu, Sweet n'Sour, Guacamole, Taboulé, Thai, Bombay, Tikka - **Moutardes "Beumes"** : Mascarines aux baies roses, Druides aux herbes et miel, Casanova au cacao et gingembre ...

Tel : (0) 164 072 677 - Fax : (0) 164 071 045

Entre nous, c'est une affaire de goût !

SORIPA
Gastronomie
Épicerie Fine Professionnelle depuis 1990